



# Cómo mantener las articulaciones sanas

## ¿Por qué es importante la salud de las articulaciones?

Una articulación es donde se unen dos o más huesos, como la rodilla, la cadera o el hombro. Las articulaciones sanas tienen cartílagos que actúan como un amortiguador esponjoso en los extremos de los huesos para evitar que se rocen entre sí y causen dolor.

## ¿Qué necesitan las articulaciones para mantenerse sanas?

- Ejercicio como caminar, trotar o nadar. Este movimiento regular ayuda a mantener fuertes los músculos alrededor de las articulaciones, y unos músculos fuertes eliminan la tensión de las articulaciones.
- Una dieta saludable y mantener un peso saludable. El exceso de peso añade presión a las articulaciones, lo que puede causar dolor en las rodillas y las caderas. Trate de comer menos grasa y azúcar, y más frutas y verduras.
- Un estilo de vida saludable. Esto significa dormir lo suficiente, hacer ejercicio y alimentarse bien.

## ¡Averigüe más!

El Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) tiene información **gratis** y fácil de leer acerca de la salud de las articulaciones. Descargue o pida éstos y otros temas en <http://www.niams.nih.gov/multicultural/>, o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966).

- Cirugía de reemplazo articular: información para comunidades multiculturales
- Cómo entender las enfermedades autoinmunitarias (disponible sólo en inglés)
- ¿Cuáles son los problemas del hombro? Esenciales: hojas informativas de fácil lectura
- Problemas de las rodillas. Esenciales: hojas informativas de fácil lectura
- Salud de los adultos mayores  
<http://nihseniorhealth.gov>



National Institute of  
Arthritis and Musculoskeletal  
and Skin Diseases